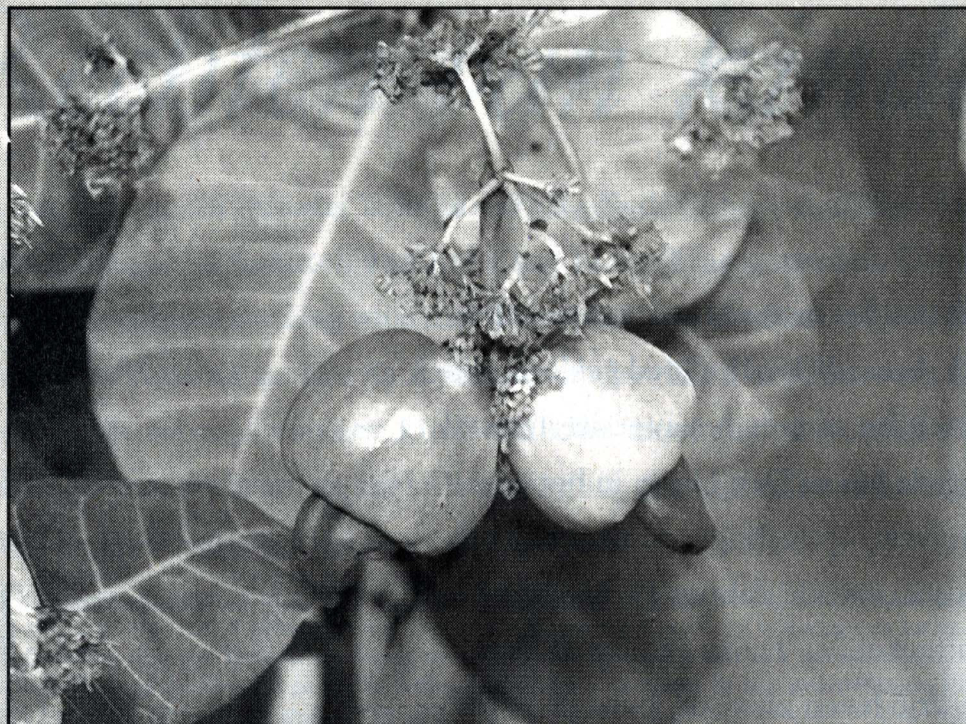
(Anacardium Occidentale)

Cashewnoten: *de ultieme, gezonde knabbel*



door Els Kroon

De cashew noot is een van de meest bekende en gegeten noten. De Acajouboom waaraan de noot groeit werd rond 1558 in Brazilië ontdekt door de Portugezen. Korte tijd later werden de cashewbomen naar verschillende continenten gebracht waardoor er onder andere in India en Kenia grote plantages ontstonden voor cashew productie.

De noot groeit als een niervormig aanhangsel onderaan de peervormige cashew-appel. Onder elke appel groeit maar één noot. De boom groeit momenteel op alle continenten in de tropen en neemt genoegen met arme droge zandgrond. Ook op Curaçao komt cashew voor. Na vier jaar beginnen de bomen vruchten te dragen. Er verschijnen dan aan de uiteinden van de takken pluimen met kleine roodachtige bloemen. De bloei heeft plaats in de droge tijd, de schil van de noot bereikt al na drie tot vier weken zijn volle omvang, daarna begint de schijnvrucht, de cashew-appel, te groeien. Deze varieert in kleur van rood tot geel. De bomen zijn na tien jaar in volle productie terwijl ze ongeveer vijftig jaar kunnen meegaan.
In de landen waar deze bomen groeien worden de cashew-appels verwerkt tot sap of compote of vers gegeten. Ze smaken dan wat wrang maar zijn uitstekend tegen keelpijn. Van het sap wordt soms wijn gemaakt.

Het oogsten en verwerken van cashew noten is een arbeidsintensief en kostbaar proces. De kleine cashewnoot wordt eerst gedroogd en gebrand voordat de schil kan worden gekraakt. De harde schil bevat een giftige olie, die totaal ongeschikt is voor menselijke consumptie en irritatie en blaren op tong en lippen kan veroorzaken.

Wie zelf cashew noten op bijvoorbeeld een bakblik of in een houtvuurtje denkt te kunnen roosteren moet voor deze vrijkomende olie oppassen. In de industrie wordt de olie van de schil onder meer gebruikt als conserverend middel en in vernis.
Na het pellen wordt de cashewnoot nog eens verhit om het vliesje dat er omheen zit te drogen en te verwijderen. De witte noot, die dan overblijft, heeft een romige zoete smaak en wordt in tal van exotische gerechten verwerkt.

Gezouten is hij de ultieme, gezonde knabbel voor tussendoor. De noten hebben veel gunstige bestanddelen zoals vitamines E, B1, B2 en B6, en de mineralen calcium, magnesium, koper, ijzer, fosfor, mangaan en kalium. Dank zij het hoge eiwitgehalte vormen ze ook een licht verteerbare vervanging van het eiwit uit dierlijke producten, ideaal voor vegetariërs dus. Ook bevatten noten in het algemeen veel onverzadigde vetzuren. Dat zijn gunstige vetten omdat zij het cholesterolgehalte doen dalen. De bij ons zo bekende cashupetetaart is dus niet alleen lekker, maar ook gezond. Een volwaardig voedingsmiddel.

GENEESKUNST
In het Amazonegebied, waar de cashew oorspronkelijk vandaan komt, worden alle delen van de boom in de traditionele geneeskunst gebruikt, vooral als zuiveringsmiddel en om huidaandoeningen te behandelen. In Brazilië worden de schijnvruchten vaak gekonfijt en staan dan bekend als *doce de caju*. Jonge bladeren worden bovendien rauw of gekookt gegeten. Het hout wordt als brandhout gebruikt.
Bij inkerving levert de boom een gom, die ook wel als lijm wordt gebruikt. De gom heeft insectenwerende eigenschappen. Het sap uit de bast levert een onuitwisbare inkt.

Wereldwijd groeit de vraag naar cashewnoten nog steeds. Landen als Thailand en Indonesië spelen daarop in en breiden hun aanplant uit. Indonesië kent momenteel ruim 200.000 hectaren cashew teelt.

In Suriname zijn plannen om met behulp van technische bijstand uit India een cashew cultuur op te zetten in de savannegebieden. Het project kan werkgelegenheid voor de lokale bevolking opleveren.



Recept:
Macaroni met spinazie en cashew noten

Ingrediënten:

1kg spinazie
2 uien
2 teentjes knoflook
olie
300g gehakt
400g macaroni
peper
zout
1 theelepel paprikapoeder
1,5 eetlepel gehakte salie
150g cashewnoten
100g geraspte kaas

Bereiding

Maak de spinazie schoon, en laat de bladeren goed uitlekken. Pel de uien en knoflookteentjes en snipper deze. Hak de cashewnoten grof. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat uitlekken. Verhit de wok en rooster hierin de cashewnoten goudbruin. Haal de noten uit de pan en leg ze op een bordje. Verhit wat olie in de wok en fruit hierin eventjes de uien en knoflook. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg de spinazie toe en roerbak deze tot het begint te slinken. Voeg dan wat peper, zout, paprikapoeder en de salie toe. Schep er de macaroni door en bestrooi het gerecht met de cashewnoten. Geef de geraspte kaas er apart bij.

Uit Keukentips.nl